Ejercicio Durante El Embarazo

Antes de hacer ejercicio consulte con su médico.

- Caminar es unas de las mejores actividades aeróbicas durante el embarazo.
- Nadar y otros ejercicios acuáticos le ayudan a mejorar la presión que siente en su espalda por el peso que está cargando.
- Mujeres embarazadas pueden hacer ejercicios aeróbicos ligeros, tres veces a la semana.
- Antes de empezar a hacer ejercicios, caliente los músculos gradualmente y estírese al terminar cada sesión.
- Evite los ejercicios abdominales o los relacionados con su espalda.

El ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios fisicos y emocionales.

El ejercicio le ayuda a evitar:

Estreñimiento	Calambres en sus piernas
Fatiga	Dolor en su espalda
Várices en las venas	Que gane mucho peso
No poder dormir	Hinchazón en sus manos y en sus pies

También le proporciona:

- Más energía
- Mejor circulación
- Mejor postura

Escuche a su cuerpo:

Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, pare de hacer ejercicio y consulte con su médico:

Contracciones frecuentes	Sangrado vaginal	Mareos o desmayos
Palpitaciones	Dificultad al respirar	
Dolor en la espalda o en las caderas		

Recuerde beber mucha agua para evitar deshidratación.

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades